

**Rencontres U.S.E.P. – I.E.N.
Sport et Santé 2008
Montluçon I et II**

ATELIERS

**Activités
Physiques
EXpression**

Cycle I

**Delphine BERTHUET
Françoise AVEDISSIAN**

G.R.S cycle I

Encadrement :

Séance de découverte de l'activité G.R.S conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Découvrir les engins de G.R.S
- Manipuler 2 engins de G.R.S
- Découvrir les possibilités (corps/engin)
- Reproduire des figures

Matériel :

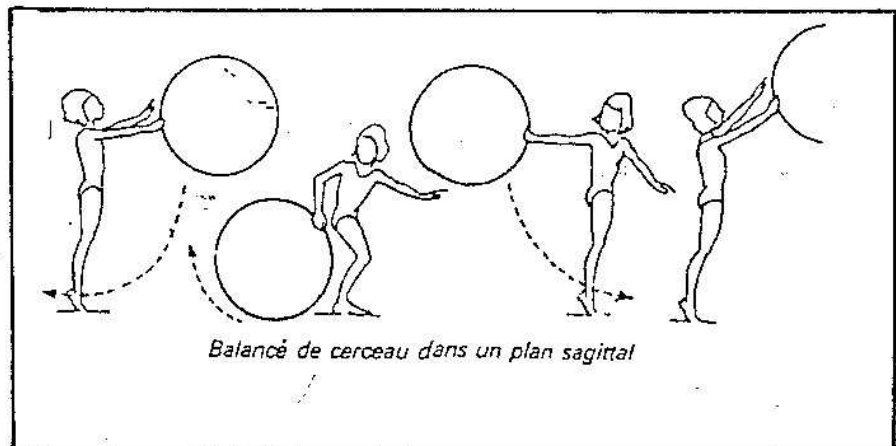
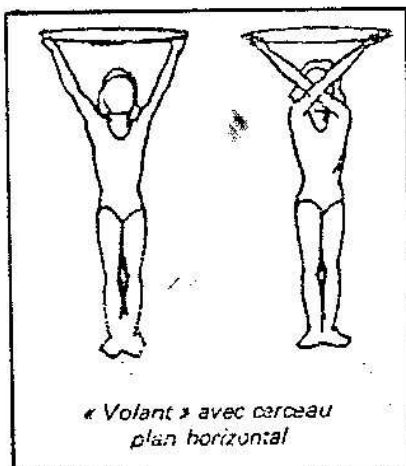
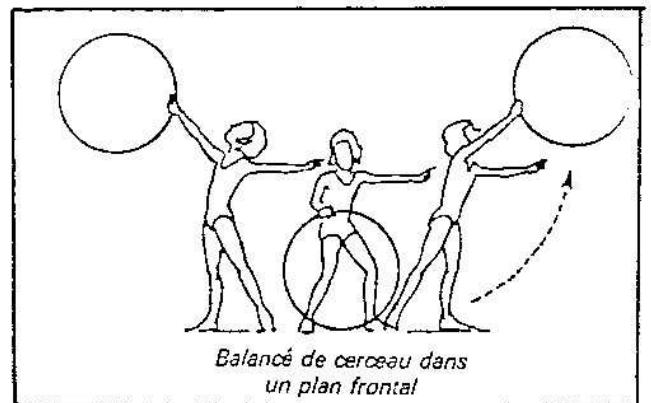
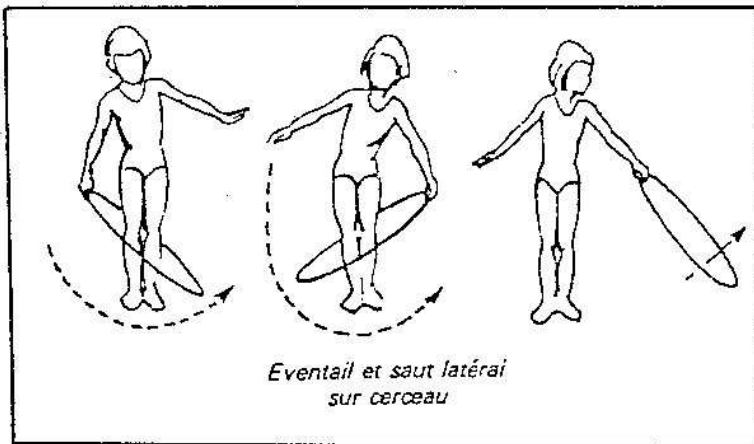
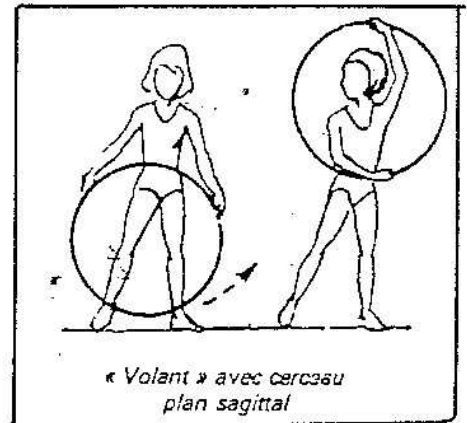
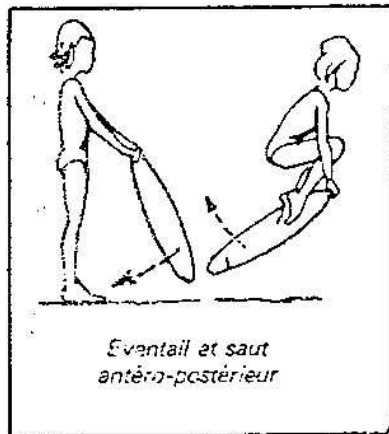
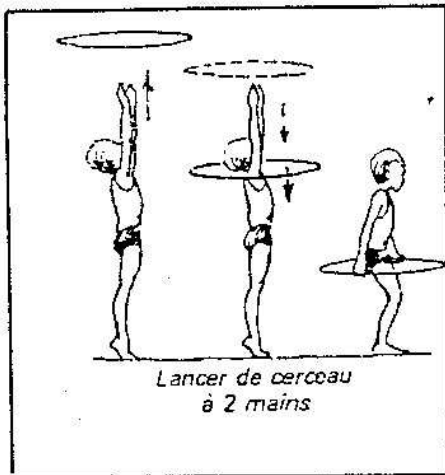
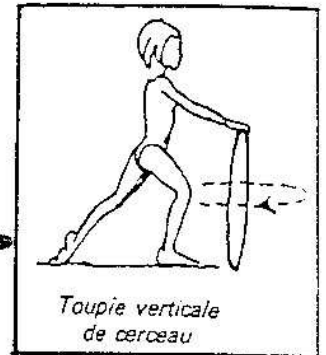
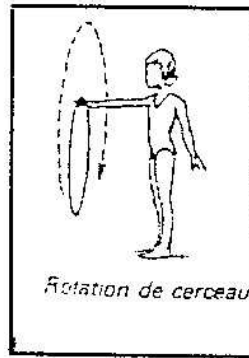
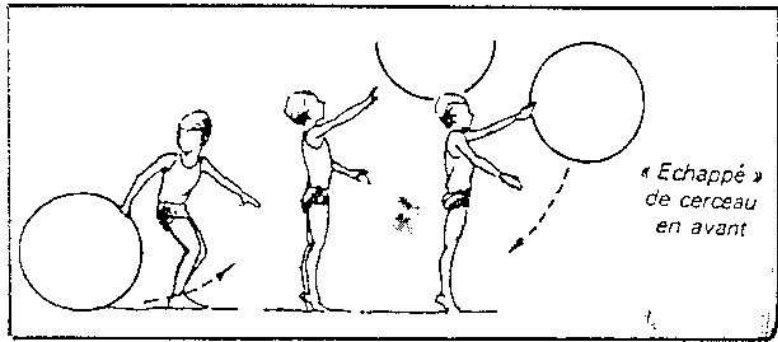
- 12 cerceaux de petite taille
- 12 rubans de courte longueur
- 1 paire de massues
- 1 cordelette
- 1 ballon de G.R.S
- Photos plastifiées de GRS
- Un lecteur CD
- Quelques extraits de musiques

Déroulement :

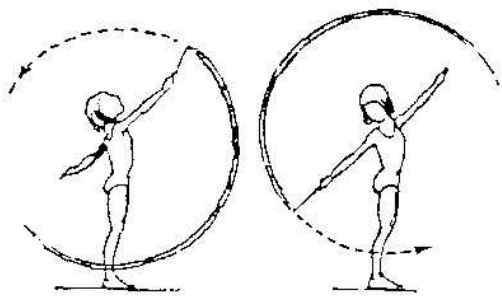
Objectif	contenus	Situation	Temps
- Découvrir les engins de G.R.S	Lexique à apporter aux élèves : - engins – cerceau – ballon – massues – corde – ruban	- Présentation des engins ; les nommer - Observation de photos de GRS - expression libre	1'
- Manipuler le cerceau - découvrir les possibilités (corps/engin) - reproduire plusieurs figures	Rouler au sol Pivoter au sol (toupie) Lancer et rattraper le cerceau Etc. Voir exercices ci-joints.	- Temps de découverte des possibilités de l'engin et de son corps avec l'engin - Démonstration et tentative de reproduction de figures (voir dessins ci-joints) - Trouver, inventer de nouvelles figures	6'
- Manipuler le ruban - découvrir les possibilités (corps/engin) - reproduire plusieurs figures	Serpentins horizontaux Serpentins verticaux Spirales diverses Balancés Etc. Voir exercices ci-joints.	Idem	6'
- Spectacle	Choisir son engin (cerceau ou ruban) Montrer ce que l'on sait faire Observer, apprécier	- Constituer 1 groupe observateur/1 groupe acteur - Improviser un enchaînement des figures que chacun sait faire - Prestation libre, collective, sur une musique. - Le groupe d'observateurs apprécie, applaudit - Inversion des rôles sur les 2 groupes	5'
- Retour au calme	- apprendre à plier un ruban - description des images de GRS par les élèves avec utilisation du lexique spécifique (ruban, cerceau, engin, etc)	- Rangement du matériel - Rassemblement assis - retour sur les photos de GRS	2'

Pour information : des malles GRS sont disponibles à l'Inspection de Montluçon II. Pour les réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

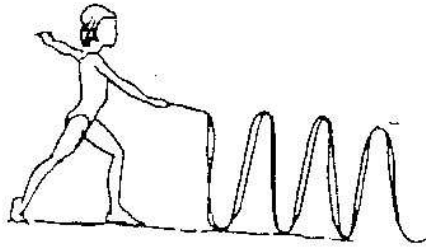
CERCEAU Cycle I



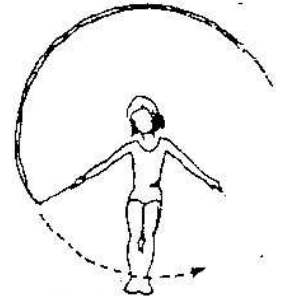
RUBAN Cycle I



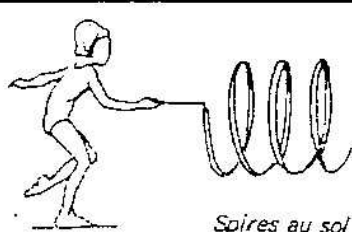
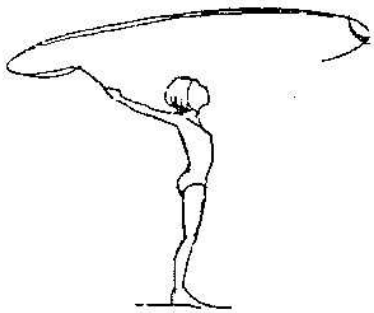
Cercle de ruban plan sagittal



Serpentins verticaux



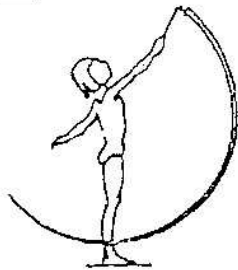
Cercle de ruban plan frontal



Spires au sol



Serpentins horizontaux



Balancé de ruban plan sagittal

Les foulards :

- Tenir les foulards en pince, paume de main orientée vers le sol
- Le lancer s'effectue avec le poignet
- Pour une meilleure préhension, il est possible de faire un nœud au foulard.

Exercices :

- Lancer 1 foulard, le rattraper à 2 mains puis à 1 main
- Idem avec 2 foulards
- Lancer 1 foulard d'une main, rattraper de l'autre main. Alternner.
- Lancer 2 foulards simultanément et les rattraper avec 2 mains.
- Jongler à 2 personnes

Les anneaux :

- Tenir les anneaux en pleine main
- Le lancer s'effectue avec le poignet

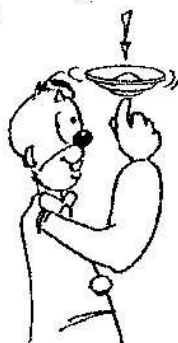
Exercices :

- Mêmes exercices qu'au foulard



Les assiettes :

- Poser le rebord de l'assiette sur l'index de la main dominante
- Index bien vertical, faire tourner l'assiette avec le poignet et non le bras.



JONGLERIE cycle I

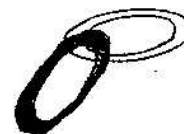
Encadrement :

Séance de découverte des activités de jonglerie conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Découvrir les engins de jonglerie
- Manipuler ; découvrir les possibilités (corps/engin)
- Jongler ; s'exercer

Anneaux



Matériel :

- 24 anneaux de petite taille
- 24 foulards
- Des balles de jonglage, des assiettes chinoises, des diabolos, des bâtons du diable, des massues (pour observation, sans pratique)
- Album de littérature jeunesse sur le thème du cirque : Juliette va au cirque Doris Lauër ; Ed. LITO
- Un lecteur CD
- Un CD de musiques de cirques

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Découvrir les activités de jonglage	Lexique à apporter aux élèves : Jongler – cirque - assiettes chinoises – balles – foulards - anneaux – spectacle -	- Emergence des conceptions et des connaissances des élèves sur les arts du cirque - Présentation des engins ; les nommer - Lecture de l'album <u>Juliette va au cirque</u>	6'
- Jongler avec les foulards - découvrir les possibles (corps/engin) - reproduire plusieurs figures	Voir exercices ci-joints.	- Temps de découverte des possibilités de l'engin et de son corps avec l'engin - Démonstration et tentative de reproduction de figures (voir dessins ci-joints)	6'
- Jongler avec des anneaux - Idem précédent	Voir exercices ci-joints.	Idem	4'
- Spectacle	Choisir son engin Montrer ce que l'on sait faire Observer, apprécier	- Constituer 1 groupe observateur/1 groupe acteur - Improviser un enchaînement des figures que chacun sait faire - Prestation libre, collective, sur une musique. - Le groupe d'observateurs apprécie, applaudit - Inversion des rôles sur les 2 groupes	3'
- Retour au calme	- Apprendre à plier les foulards pour les ranger	- Rangement du matériel	1'

Pour information : une malle jonglerie sera prochainement disponible à l'inspection de Montluçon II.
Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

DANSE cycle I

Encadrement :

Séance de découverte de l'activité Danse conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Provoquer un répertoire d'actions élémentaires induites par la manipulation de l'objet inconnu
- Faciliter le recours à l'imaginaire en s'appropriant un nouvel objet

Matériel :

- Du scotch pour délimiter l'espace danse
- Des ballons de baudruche
- Des sacs plastiques
- Un lecteur CD
- Une musique

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Danser avec les ballons de baudruche	<ul style="list-style-type: none"> - lancer, frapper, pousser, traîner, rattraper, serrer, griffer, ... - Le tenir à 2 mains, à 1 main, entre les genoux, sur le dos, sur la tête, sur l'épaule, ... - Le balancer, le faire tourner, voler, monter, descendre, ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Evoluer sur les verbes d'action - Evoluer sur une histoire racontée (ex : les nuages qui montent, les bulles de savon qui s'envolent,...) - Jouer au jeu des statues avec les ballons 	7'
- Danser avec les sacs plastiques	<ul style="list-style-type: none"> - Le sac tourne vole, se balance, fait des 8, monte, descend, s'envole, tombe sur le sol - En marchant, en courant, en trotinant, sur place, ... - Debout, assis, à genoux, ... - Les yeux suivent la danse du sac 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire danser les élèves selon les verbes d'action cités. - Sur la musique, on prend le sac et l'on danse avec. Lorsque la musique s'arrête, on pose le sac et la danse cesse. 	7'
- Spectacle	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir son objet - Danser devant les autres - Apprécier la prestation de ses pairs 	<ul style="list-style-type: none"> - Constituer 1 groupe de spectateurs, 1 groupe de danseurs - En musique, proposer aux élèves de s'exprimer librement avec l'objet de leur choix, dans une gestuelle libre. 	5'
- Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> - On range le matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Rangement du matériel - Rassemblement assis 	1'

Pour information : Une malle Danse cycle I et II est disponible à l'Inspection de Montluçon II. Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet

DANSE cycle I

LE SAC PLASTIQUE

Objectif :

→ Provoquer une amplitude dans les mouvements .

Dispositif :



Consignes :

- Le sac tourne, vole, se balance, fait des 8, monte, descend, s'envole, tombe sur le sol.
- Ecrire, dessiner des ronds, des carrés, des traits.
- Changer les déplacements : en marchant, en courant, en trottinant, sur place.
- Changer nos positions corporelles : debout, assis, à genoux.
- Notions de petits et de grands mouvements (petits ou grands ronds).
- Les yeux suivent la danse du sac.

Composer : Les sacs sont posés au sol dans l'espace danse. Sur la musique, on entre dans l'espace, on prend le sac et on le fait tourner, voler ; à l'arrêt de la musique, on pose le sac et on sort de l'espace danse.

Critère d'évaluation :

- Mémoriser 2 actions que l'on répète 2 ou 3 fois.

LE BALLON DE BAUDRUCHE

Objectif :

→ Faciliter le recours à l'imaginaire en s'appropriant un nouvel objet.

Dispositif :

Toute la classe agit, on reprend les propositions des enfants pour encourager et relancer l'activité. Un ballon par enfant.



Consignes :

- Exploration, découverte libre.
- Lancer, frapper, pousser, traîner, rattraper, serrer, griffer...
- Le tenir à 2 mains, à 1 main, entre les genoux, sur le dos, sur la tête, sur l'épaule.
- Le balancer, le faire tourner, voler, monter, descendre
- Amener les élèves à réaliser de petits et de grands mouvements, les yeux, le corps suivent le ballon

Variantes : Avec ou sans musique. Un ballon pour deux

- Evoluer sur des verbes d'action
- Evoluer sur une histoire lue ou racontée (ex : les nuages qui montent, les bulles de savon qui s'envolent...)
- Jouer au jeu des statues avec les ballons.

Composer : Réaliser 2 actions sur une musique, et les répéter 2 ou 3 fois

Critère d'évaluation :

- Aisance et harmonie dans les mouvements.

EXPRESSION CORPORELLE cycle I

Encadrement :

Séance d'expression corporelle conduite par un enseignant.

Objectifs:

- Découvrir les différentes possibilités d'expression du corps en fonction d'une musique

Matériel :

- Un lecteur CD
- Extraits musicaux

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les musiques - Suggérer une gestuelle qui exprime chacune d'elles 	<ul style="list-style-type: none"> - Nommer le titre de chaque piste - Enrichir les propositions des élèves d'un lexique gestuel et verbal - Nommer les instruments de musique utilisés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sur chaque musique proposée : A quoi cela vous fait-il penser ? Comment peut-on se déplacer ? bouger ? imiter ? etc - Inviter les élèves à danser en exprimant avec l'ensemble de leur corps les thèmes musicaux. <p>Cf : liste ci dessous</p>	18'
- Retour au calme	- Echange autour de la séance	- Rassemblement assis	2'

Piste	Titre	Suggestions
4	La ruche	Mouvements rapides et saccadés du haut du corps – gestuelle des bras + tête- changements de direction dans les 3 dimensions Instrument : piano et appeaux
6	Le manège	Rotations – Mouvements circulaires - régularité - accélération – balancés de tout le corps- légèreté – féerie – Instrument : synthétiseur et percussions
7	Le pantin articulé	Gestes arrêtés – saccadés – dissociation des membres – peu d'expressivité du visage – alternance de relâchements/fixation du geste. Instruments : percussions tapées, secouées et frottées
8	Horloges	Tic-tac – mouvements de bras – alternance régulière des appuis – balancer – couché sur le dos – debout – à genoux – en statique ou en se déplaçant – extrême régularité – Instruments : cordes et percussions
9	Rebondir	Frappes de pieds et mains – mobilité de l'ensemble du corps – sauts – appuis rapides – gestuelle type danse africaine – Instruments : percussions
10	Balançoire	Balancés – mouvements ondulants de tout le corps ou seulement du haut – alternance régulière des appuis – rythme lent avec des accentuations – Instruments : percussions
11	Les clowns	Maladresse – gestes patauds – fesses en arrière – ventre en avant – démarche lourde – tête en mouvement – sourires – expression du visage – chutes – roulades – Instruments : cuivres
16	Sous la mer	Gestes fluides – gestes longs – gestes ronds - ondulations – vagues – passage au sol – rythme lent – écho - Instrument : synthétiseur
17	Flamber	Gestes rapides – courts – gestes pointus – travail sur la verticale Instruments : percussions
18	Dans le vent	Respirations – gonfler, dégonfler en alternance – suspension du geste – accélérations et décélérations – utilisation des bras qui orientent Instruments : clavier

SPORT ET SANTE cycle I

Encadrement :

Séance conduite par le délégué USEP.

Objectifs:

- Observer le rapport morphologie/poids/alimentation/activité physique

Matériel :

- Album de littérature jeunesse : Suzie danse Albin Michel Jeunesse
- Photos de silhouettes (sumo, danseuse, judoka, athlète, haltérophile, obésité due à la sédentarité, due à l'alimentation, etc)
- Emballages de produits alimentaires consommés par les enfants

Déroulement :

Objectif	contenus	Situation	Temps
- Ecouter et comprendre la problématique d'une histoire	-Mettre l'accent sur la problématique : le poids de Suzie entrave son souhait de pratiquer la danse. -Reformulation, répétition du lexique spécifique	- Lecture expressive, à voix haute, de l'album de littérature jeunesse <u>Suzie danse</u> Albin Michel Jeunesse	8'
- Faire émerger des conceptions relatives aux différences morphologiques - Observer la diversité de la nature humaine dans son aspect physique	- Gros/maigre ; grand/petit ; blanc/noir/rouge ; blond/noir/roux : <u>la diversité humaine est une loi de la nature</u>	- Images et photos plastifiées, affichées sur les murs représentant <u>des enfants</u> tous aussi différents les uns des autres. - Expression libre des élèves ; - Mise en évidence, par l'animateur, de la diversité humaine (naturelle)	3'
- Comprendre que chaque morphologie peut trouver sa place dans une pratique sportive	- A chaque morphologie peut correspondre une APS	- Images et photos plastifiées affichées sur un autre pan de mur, représentant des athlètes aux silhouettes spécifiques : sumo, athlète, danseuse, lanceuse de poids, rugbyman, etc (mixité des modèles) - <u>Masse musculaire</u>	3'
- Savoir que l'on peut/doit gérer son alimentation	- Certains comportements alimentaires et/ou statiques peuvent gravement modifier la morphologie. - Notion de Santé - Exercice physique/ « sédentarité »	- Images d'enfants obèses où la sédentarité et le déséquilibre alimentaire apparaissent nettement. - <u>Masse grasseuse</u> - Evoquer l'obésité pathologique sans la développer	3'
- Différencier les qualités nutritives des aliments consommés par les enfants .	- sucré – gras – bon pour la santé - mauvais pour la santé -	- Tri d'emballages alimentaires : confiseries, céréales, pâte à tartiner, sodas, yaourts, fruits, eau aromatisée, pain, etc	3'

Pour information : les documents utilisés pour cette animation sont disponibles dans la malle IEN/USEP, Sport et Santé cycle I et II. Pour la réserver, s'adresser à Delphine Berthuet ou Michel Lacroix.